

立志、环保、慈善、爱国……

别开生面！ 孩子们迎来“开学第一课”



扫一扫，转发分享

文：今日女报 / 凤网记者 章清清

开学了，当孩子们背上书包走进校园，迎接他们的是什么样的“开学第一课”呢？3月5日，长沙各中小学校以立志、环保、慈善、爱国等为主题，纷纷上演温馨有爱的“第一课”。结合不同的课堂主题，老师们也送上了一段段语重心长的嘱咐，对刚入学的孩子们寄予殷切希望，也为孩子们的成长点亮一盏盏明灯。



怎样切水果，
宝宝才能吃得安全又营养

文 / 刘利（湖南省儿童医院急诊综合一科）

切水果这道工序看起来简单，实际上却有很多小技巧，只有正确处理，才能最大限度地保留营养，让宝宝吃得安全、吃得健康。

- 1、每切一种水果，应立即擦拭遗留下来的果实渣。
- 2、案板要随时保持干净，不能留有果皮残渣或溢出的果汁等物。
- 3、铁质高的水果，如苹果、水梨、香蕉、杨桃等，切开后，要马上泡盐水或柠檬汁，以免水果发黑。
- 4、千万不能用水果刀的刀口来刮去砧板遗留的果皮或汁液，应该用刀背来加以处理。
- 5、切除剩余小块果实、果肉，不要随手丢弃，加以处理后留着打果汁用。
- 6、手持刀具时，不应再去取其他物，应将刀具放妥后再去拿别的东西，以免利刃伤及他人或掉落地上划伤自己。



宝宝吃鱼，
你该知道这几点

文 / 余喜新（湖南省儿童医院门诊部）

鱼的哪个部位适合宝宝吃？一般来说，鱼头污染更严重一些，这主要是因为动物的大脑和肝脏、鱼骨等组织、器官新陈代谢缓慢，污染物不易排出。不过，“鱼脸”挺适合孩子吃的，这个地方肉质细嫩、无刺，污染也不大。

河鱼和海鱼哪个好？总体来说，海鱼比河鱼要好，水体污染相对要少，刺也少一些。河鱼的话，应尽量选择水体环境好的鱼。宝宝吃鱼的最佳做法是什么？清蒸鱼营养损失少，原汁原味对宝宝的味觉发育有利，而油炸等烹调方法，不但会改变鱼本身的滋味，还会改变鱼肉本身易消化的特点。

宝宝吃鱼多少适量？一般每周1—2次，每次50—100克。如果宝宝特别喜欢吃某种鱼，可以稍微多吃一点，但不要替代了主食。

01 师生互道新年心愿

“我的心愿是成绩三门上90分，买好多史莱姆……”
“我的心愿是等我有钱的时候买个大房子，好好学习，加油！”
“我希望在新的一年里拥有一台显微镜，成绩更好，向四大名校努力！”

……

3月5日，走进长沙燕山小学，摆放在大门外展示架上花花绿绿的心愿卡格外引人注目。这些用稚嫩笔迹写下的充满童真的心愿，饱含着孩子们对新学期满满的期待和信心。

在当天的开学典礼上，老师们也走上讲台，向孩子们送去了他们的新年祝福：“祝贺你们经过一学期的努力，已经适应了小学的学习生活，但本学期对你们来说面临更大的挑战……”

“时间真是个奇妙的东西，一转眼你们就快要毕业了，12岁的你们不再懵懵懂懂，不再动不动就流眼泪……感恩我们相遇，感谢我们能师生一场……”

老师们饱含情谊的谆谆话语深深感染着不同年龄的孩子们，开学第一课就在这温馨温情的氛围中开始了。

此次燕山小学师生互写新年心愿的“开学第一课”，也得到了老师和家长的积极支持。“每一个心愿都是孩子们内心的袒露，我们想要的就是老师与孩子、与家长之间的心灵交流，而不是命令式的说教。”校长唐冬梅说。



03 大大小小“雷锋侠”

3月5日，也是第55个学雷锋纪念日。为此，长沙市天心区小古道巷小学的开学第一课就在爱的氛围里展开。

同学们上台分享了各自在寒假期间开展志愿服务的故事，他们有的慰问孤寡老人，有的来到火车站引导乘客排队礼让，并主动帮老爷爷提重物，还有的参加了“小手拉大手·暖冬志愿行”活动，参观李自健美术馆，并担任“小小解说员”。

在献爱心环节，各班中队长将大家捐献的零花钱投进捐款箱，通过小小心意传递大大的爱心。同时，获得红领巾爱心基金的10名同学和获得孤残儿童资助的家长也来到现场，由校长贾佳婷将红领巾基金每人600元和孤残爱心基金每人1000元的爱心款送到了他们手中。

当天，小古道巷小学也成为了古道巷社区的智慧智障服务机构的志愿服务基地，并进行了现场授牌，这也给了学校里“大大小小”的“雷锋侠”更大的动力和信心。

对此，贾佳婷表示：“开学第一课以‘学雷锋’为主题，希望在新的一年里、新的学期，孩子们能成为一个有爱心、有担当、爱护环境、勤奋快乐的好少年。”



02 争做环保小卫士

将垃圾变废为宝，制成环保酵素，用以洗碗、种花、清洁空气，这样的“黑科技”有多神奇？3月5日上午，长沙铜铺街小学举行了2018年上学期开学典礼暨“践行雷锋精神，护卫蓝天行动”的主题活动。天心区名师工作室首席名师张蕾带领酵素社团的孩子们传授环保酵素的重要作用，让全校师生了解酵素是如何净化空气与水的。他们还现场制作了新学期第一桶环保酵素，以实际行动发出倡议：在家庭和社区推广环保酵素，减少化学制剂的使用，保护蓝天碧水！

这次活动，也大大激发了铜铺街小学孩子们的想象力。活动现场，孩子们为保护环境提出了很多看法：植树造林、绿色出行、减少工厂废气和生活废气的排放、使用清洁能源（太阳能、风能、电能）等等。随后，校长胡雪滢给全体师生上了一堂生动的“开学第一课”——《新百年，奋斗吧》，寄语师生守护生态环境，让家园变得更美好。

这次活动，也大大激发了铜铺街小学孩子们的想象力。活动现场，孩子们为保护环境提出了很多看法：植树造林、绿色出行、减少工厂废气和生活废气的排放、使用清洁能源（太阳能、风能、电能）等等。随后，校长胡雪滢给全体师生上了一堂生动的“开学第一课”——《新百年，奋斗吧》，寄语师生守护生态环境，让家园变得更美好。



04 “北京8分钟”引领爱国情

缤纷开学季，长沙天鸿小学的开学典礼也是别出心裁——他们通过观看韩国平昌冬奥会上的“北京8分钟”视频，点燃学生们的爱国之情与自豪感。

当24个机器人、24名滑冰运动员在电子冰面上不断舞动并绘出壮丽图画时，孩子们被中国制造所惊艳，满屏的科技元素让所有人为之喝彩。

少年智则国智，“北京8分钟”激励了每一个天鸿少年。视频过后，孩子们在便利贴上写下了自己2018年的小目标“我的2018年小目标是每天吃两碗饭”、“我想要爸爸妈妈教我做菜，让世界都能尝尝中国味道”。

孩子们将便利贴贴在课桌上，每天激励自己，让每一个小目标汇聚成大梦想，共同实现美丽的中国梦。